



健康イキイキ！



	事業名	日時・場所		対象・定員	内容 ^{など}	申し込み方法 ^{など}	問い合わせ
一般	65歳以上 季節性インフル エンザ予防接種	個別	1月30日(土)まで 市内指定医療機関	接種時に満65歳以上の市民 接種時に満60～64歳までの市民で心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害者手帳1級程度の障害がある方	費用：2,200円 接種回数：期間中1回	市内指定医療機関で接種される方は健康保険証持参のうえ直接お出かけください。市外での接種を希望される方は、お問い合わせください。	健康年金課 成人保健係 ☎438-4021
	健康づくり・ リハビリ教室	週2回(月・水曜日)で6か月間 保谷保健福祉総合センター		脳血管疾患や整形外科疾患により心身の機能が低下している40～64歳の方で、改善に向け意欲のある方	心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための訓練 ^{など}	随時、詳細はお問い合わせください。 参加にあたっては主治医の意見書が必要になります。	
	糖尿病講座	12月4日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター		糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人(申込順)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関する話 講師：保健師、管理栄養士	前日までに電話予約	
	栄養相談	12月9日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター 12月14日(月)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター		市民の方/各日5人(申込順)	栄養・食生活について管理栄養士による相談	2日前までに電話予約 3日前までに電話予約	
	からだと心の健康相談	12月11日(金)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター		市民の方/2人(申込順)	生活習慣病や日常生活に関すること、からだや心の気になることについての保健師による健康相談	2日前までに電話予約	
	メタボリックシンドローム講演会	12月2日(水)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター		メタボリックシンドロームや生活習慣病が気になる方/50人	メタボリックシンドロームの問題点とその予防法について、医師および管理栄養士の話。講師：未定弘行 ^{きんこう} (西東京中央総合病院副院長)	直接会場にお越しください	
子ども	赤ちゃん訪問 (新生児・産婦訪問)	電話で日程調整 家庭に助産師または保健師が訪問		赤ちゃんが生まれた全ての家庭	赤ちゃんの体重測定、発育・発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます	母と子の健康ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送。電話でも可	子ども家庭支援センター母子保健係 ☎438-4037
	育児相談	12月7日(月)午前9時30分～11時 保谷保健福祉総合センター		乳幼児と保護者	個別相談(育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康等) 体重・身長計測 持ち物：母子健康手帳、歯科相談希望の方は歯ブラシ	当日、直接会場へ	
	子育て講座 ※育児相談と同じ 会場で開催	12月7日(月) 1回目：午前10時10分～10時40分 2回目：午前10時50分～11時20分 保谷保健福祉総合センター		7～8か月のお子さんとその保護者の方/各回とも先着15組	『歯がはえてきたね』 歯が生えてくる頃のお手入れの方法 ^{など}	当日、直接育児相談受付へ 育児相談をご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。	新型インフルエンザ予防のため、当分の間母子保健関連の健診等にお越しの際は各自マスクを持参してください。
	ポリオ	12月8日(火)・9日(水) 受付：午後1時15分～2時 保谷保健福祉総合センター 12月15日(火)・16日(水) 受付：午後1時15分～2時 田無総合福祉センター		生後3か月～生後90か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん	持ち物：母子健康手帳、予防票、荷物をまとめるための袋 注意事項：「予防接種のお知らせ・予防票綴り」を必ずご覧ください。 会場の都合により、車での来場はご遠慮ください。	予防票は生後2か月になった月末にお送りしている「予防接種のお知らせ・予防票綴り」に入っています。 転入等で予防票をお持ちでない方は事前に子ども家庭支援センター母子保健係までご連絡ください。	

休日診療		医科(診療科目などは、お問い合わせのうえお出かけください。)			歯科	
	診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時	【受付時間】 午前10時～午後4時	
	6日	保谷厚生病院 栄町 1-17-18 ☎424-6640	畑中医院 南町 3-22-8 ☎461-3209	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	佐野歯科医院 富士町 4-19-11 川本ビル2階 ☎468-7648	浅野第三歯科診療所 芝久保町 2-19-12 ☎468-8714
	13日	西東京中央総合病院 芝久保町 2-4-19 ☎464-1511	保谷内科呼吸器科クリニック 住吉町 6-1-26 ☎458-7870	上記診療所では、歯科診療は行っていません。 受付時間は、各診療終了時間の30分前までです。	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11 富士町ビル地下1階 ☎468-2900	岩田歯科医院 向台町 6-16-4 ☎465-4507

健康保険証、診察代をお持ちください。

「新型インフルエンザワクチン」の接種回数に変更になりました！
小学校低学年は12月7日(月)から接種が始まります

接種が始まっている方は妊婦、基礎疾患のある方、幼児です。12月7日(月)からは、小学1～3年生の新型インフルエンザのワクチン接種が開始されます。

今後の優先接種対象者となっている方の接種開始日と接種回数(は、決定次第順次お知らせします。

健康年金課 (保) (☎438-4021)

厚生労働省11月11日(水)発表	
優先接種対象者	接種回数
妊婦の方	1回接種
基礎疾患のある方	1回接種 注
1歳から未就学児までの幼児	2回接種
小学校1～3年生	

注：著しく免疫反応が抑制されている方は、かかりつけ医師と相談のうえ、2回接種が可能。

12月26日まで土曜日のみ「新型インフルエンザの臨時診療所」の開設を延長します!!

急に発熱した方が受診できるように、西東京市医師会の協力を得て、臨時の診療所を開設してきました。新型インフルエンザの流行状況から、受診者が多い土曜日の午後のみ、12月26日(土)まで臨時診療所の開設を延長します。
時12月26日(土)までの土曜日
午後3時～5時
場西東京市休日診療所(中町分庁舎)(中町1-1-5・☎424-3331)
対インフルエンザを疑って受診を希望する市民の方

【お子さんの受診】臨時診療所には小児科専門医がいまないので、受診可能かどうか事前に電話でご相談ください。また、多摩北部小児初期救急医療で実施する多摩北部医療センター(☎042-396-3811 月～金曜日午後7時30分～10時30分)や、佐々総合病院(☎461-1535 月・水・金曜日午後7時30分～10時30分)を利用することができます。
受診方法について事前に相談してから受診しましょう。
健康年金課 (保) (☎438-4021)